

Altro appuntamento pratico di Obiettivo Benessere
CORSO DI QIGONG

*“NON C'E' GIUSTO O SBAGLIATO.
DIAMOCI LA POSSIBILITA' DI ASCOLTARCI,
PER CAPIRE IL MOVIMENTO GIUSTO PER NOI”*

Qigong “Baduanjn”

Andiamo a lavorare:

- sulla ricerca dell'equilibrio e l'ascolto del corpo durante il movimento.*
- rinforzando la muscolatura e le articolazioni.*
- sulla circolazione e il respiro.*
- sullo stress, sul sonno tranquillo, sulla digestione...*

LEZIONE DI PROVA

10 SETTEMBRE 2025 ore 16:45 e ore 18:00
sede da definire (zona Ospedale Martini)

LEZIONI TUTTI I MERCOLEDI'

alle ore 16:45 e alle ore 18:00

10 lezioni 60 euro prezzo promozionale CRAL con un minimo di 10 partecipanti (sotto i 10 costo 70 euro)

**Per partecipare all'iniziativa bisogna essere in possesso della Tessera Associativa del Cral*

Per info e prenotazioni scrivere a:

a.dellagiorgia@aslcittaditorino.it



Arianna Granito
Operatrice Olistica
Reflessologa Plantare
ISTRUTTRICE DI QIGONG



QIGONG